

Десятидневное меню: Сад 12 часов (новый СанПиН) - Сад 12 часов

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша пшеничная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 40 2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью 200 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре с морковью 150 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 30 7. Батон 35	1. Плов из птицы 130 2. Чай с молоком 180 3. Груша 80 4. Булочка молочная 70 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 58,22 (19,8%) Ж: 46,211 (-14,4%)) У: 273,529 (16,4%)) К: 1754,489 (8,3%))
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 180	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200 3. Макароны изделия отварные 130 4. Печень по-строгановски 60/30 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 30	1. Пюре картофельное 120 2. Шницель рыбный натуральный 60 3. Напиток из плодов шиповника 180 4. Апельсин 80 5. Булочка "творожная" 70 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 76,972 (58,4%) Ж: 57,116 (5,8%) У: 233,236 (-0,7%) К: 1785,149 (10,2%)
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 190 4. Батон обогащенный 30	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 40 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью 200/10 3. Гуляш из отварного мяса 70/70 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Компот из свежих груш 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 30	1. Голубцы ленивые 150 2. Сок абрикосовый 180 3. Вафли 30 4. Банан 70 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 73,284 (50,8%) Ж: 76,616 (41,9%) У: 205,543 (-12,5%) К: 1815,034 (12%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Кефир 180	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 30 7. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Яблоко 70 4. Батон 20 5. Пряники 30	Б: 83,996 (72,8%) Ж: 60,65 (12,3%) У: 230,466 (-1,9%) К: 1820,916 (12,4%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" 180 3. Чай с молоком 200	1. Йогурт 125	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 200 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Напиток витаминизированный 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 30 6. Батон 35	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Ватрушка с творогом 70 5. Груша 80 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 60,754 (25%) Ж: 54,011 (0%) У: 235,645 (0,3%) К: 1681,905 (3,8%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшеничная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Батон обогащенный 30	1. Йогурт 125	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 3. Овощи в молочном соусе 150 4. Рулет с луком и яйцом 70 5. Кисель из кураги 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 30 7. Батон 35	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Сок яблочный 180 5. Банан 80 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 64,039 (31,8%) Ж: 45,265 (-16,2%) У: 244,772 (4,2%) К: 1661,731 (2,6%)

День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 200 4. Батон обогащенный 30	1. Ряженка 180	1. Салат картофельный 40 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/10 3. Пюре из свеклы 130 4. Фрикадельки из птицы 70 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 7. Батон 35	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Яблоко 70 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 64,64 (33%) Ж: 68,521 (26,9%) У: 184,857 (-21,3%) К: 1630,104 (0,6%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью 200 3. Пудинг из печени с морковью 80 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Кисель из свежих яблок 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 7. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Груша 70 5. Батон 20	Б: 88,85 (82,8%) Ж: 57,859 (7,1%) У: 244,256 (4%) К: 1865,447 (15,2%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Кефир 180	1. Огурец свежий 40 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью 200/10 3. Рыба (филе) отварная 55 4. Соус польский 20 5. Пюре картофельное 130 6. Сок абрикосовый 180 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 8. Батон 35	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 60/35 3. Напиток лимонный 180 4. Банан 80 5. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 66,248 (36,3%) Ж: 69,404 (28,5%) У: 220,32 (-6,2%) К: 1787,321 (10,3%)

<p>День 10</p>	<p>1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180</p>	<p>1. Йогурт 125</p>	<p>1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200 3. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 4. Котлеты рубленные из птицы 70 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 30 7. Батон 35</p>	<p>1. Огурец свежий 40 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Печенье 40 6. Мандарин 70</p>	<p>Б: 48,315 (-0,6%) Ж: 50,17 (-7,1%) У: 244,867 (4,2%) К: 1671,988 (3,2%))</p>
----------------	---	----------------------	---	--	--

его ГБДОУ № 41: _____ / Малина Т.В.